

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 15. September 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Alexander Kumptner



Florian Möller

**Spinat-Gorgonzola-Türmchen mit Basmati,
karamellisierter Birne und Walnüssen**

Zutaten für zwei Personen

Für das Türmchen:

800 g frischer Spinat
 2 Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 2 Eier
 400 g Gorgonzola
 200 ml Sahne
 100 ml Vollmilch
 Muskatnuss, zum Reiben
 Neutrales Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit etwas Öl in eine Pfanne geben. Spinat waschen, trockenschleudern, ebenfalls in die Pfanne geben und diese erhitzen. und. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Spinat eingefallen ist, diesen vom Herd nehmen und evtl. Flüssigkeit abgießen.

Eier, ca. 300 g Gorgonzola und Sahne mit einem Stabmixer zu einer flüssigen Masse mixen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Gorgonzola-Sahne-Mischung unter Spinat heben und alles in runden Metallförmchen auf einem Backblech platzieren. Etwa 12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Restlichen Gorgonzola mit Milch püriren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis:

150 g Basmati-Wildreis-Mischung
 100 g Parmesan
 Salz, aus der Mühle

Reis in ca. 360 ml Salzwasser geben und kochen lassen. Parmesan reiben und unter den fertigen Reis heben. Reis in ein rundes Ausstechförmchen geben und abkühlen lassen.

Für die Birne und Walnüsse:

2 Birnen
 50 g Walnüsse
 Butter, zum Braten
 3-4 EL brauner Zucker

Birnen waschen, trockentupfen und in feine Spalten schneiden, dabei das Kerngehäuse entfernen. Butter leicht in einer Pfanne erhitzen, die Birnenspalten dazugeben und weich werden lassen. Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dann Walnüsse dazugeben und ebenfalls karamellisieren.

Für die Fertigstellung:

Spinat-Gorgonzola-Törtchen auf den Reis geben und den Anrichtering vorsichtig abziehen. Mit Gorgonzola-Creme, Birnenspalten und Walnüssen garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Peggy Kosbab

Glasierte Aubergine mit Kirschtomaten aus dem Ofen und Tarhonya

Zutaten für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine à ca. 400 g
5 Frühlingszwiebeln
4 EL Teriyakisauce
50 g ungewürzte, nicht geröstete Erdnüsse
Olivenöl, zum Braten

Den Backofen auf 225 Grad Umluft vorheizen.

Aubergine abbrausen, trockentupfen, längs halbieren und die Schnittseite rautenförmig tief einschneiden, ohne jedoch die Außenhaut zu verletzen. Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten in eine Pfanne legen und 250 ml Wasser angießen. Pfanne mit einem Deckel verschließen und solange kochen lassen, bis das Wasser komplett verdampft ist. Nun etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Schnittseiten der Aubergine kurz anbraten, dann wenden. Frühlingszwiebeln putzen, das Grün abschneiden und die weißen Teile der Zwiebel halbieren. Diese Stücke sowie die Erdnüsse zur Aubergine in die Pfanne geben und alles anrösten. Dann die Teriyakisauce hinzugeben, nach ca. 2 Minuten etwas Wasser angießen und bei mittlerer Hitze weiter reduzieren, bis ein glänzender Lack entsteht. Geröstete Erdnüsse zum Tarhonya geben.

Für das Tarhonya:

350 g Tarhonya
2 Frühlingszwiebeln
1 TL Rote-Bete-Pulver
250 ml Gemüsefond
250 ml halbtrockener Rotwein
2 cl Sherry
Olivenöl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und kurz in etwas Olivenöl anschwitzen. Dann das Tarhonya dazugeben und mit anbraten. Mit Rote-Bete-Pulver bestäuben, kurz durchrühren und das Ganze mit Sherry, Gemüsefond und den Rotwein ablöschen. Unter mehrmaligem Rühren weich kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kirschtomaten:

1 Rispe Kirschtomaten
2 cl Sherry
Olivenöl, zum Beträufeln
Fleur de sel, zum Würzen
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Kirschtomaten abbrausen und trockentupfen. Tomaten samt Rispe in eine Auflaufform geben, mit Sherry und Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen schmoren lassen. Nach 10 Minuten mit etwas Fleur de sel und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

1 milde, rote Chilischote
1 milde, gelbe Chilischote
2 Kapuzinerkresseblüten
2 Kapuzinerkresseblätter

Chilis abbrausen, trockentupfen und in Ringe schneiden. Gericht mit Chilis, Blüten und Blätter garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Larissa Kappek

Pikantes Aprikosen-Bananen-Curry mit Peperoni, Kokosflocken und selbstgebackenem Skyr-Naan

Zutaten für zwei Personen

Für das Curry:

150 g frische Aprikosen
1 Banane
1 rote Peperoni
2 EL Kokosflocken
1 mittelgroße Zwiebel
400 ml Kokosmilch
2 TL mittelscharfes Curry
2 EL Rohrohrzucker
4 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Aprikosen waschen, trockentupfen, dann halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Aprikosenstücke dazugeben und mit andünsten. Peperoni abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Peperoni und Rohrohrzucker mit in die Pfanne geben und mit der gedünsteten Zwiebel und Aprikose vermengen. Zwiebeln etwas karamellisieren lassen. Mit Kokosmilch ablöschen, wieder alles gut verrühren und kurz köcheln lassen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Kokosflocken und dem Currypulver zum Curry geben. Gut umrühren und alles noch einmal köcheln lassen, bis das Curry sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Skyr-Naan:

120 g Skyr
30 ml Milch
150 g Mehl
50 g neutrales Proteinpulver
1 Knoblauchzehe
2 Zweige krause Petersilie
20 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle

Skyr, Milch, Mehl, Proteinpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Den Teig in vier gleichgroße Stücke teilen und die Stücke jeweils plattdrücken und zu einem Naan formen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Dann Olivenöl, Knoblauch und Petersilie vermischen. Die Teige nacheinander in die Pfanne geben, zunächst von Seite anbraten, dann mit dem Öl-Petersilien-Gemisch bestreichen und abschließend von beiden Seiten anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Franziska Meier

Fregola sarda mit Maroni, Pilzen und Feldsalat

Zutaten für zwei Personen

Für die Fregola sarda:

200 g Fregola sarda
 300 g vorgegarte Maronen
 150 g braune Champignons
 150 g Steinpilze
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 150 g Gruyere
 200 ml Weißwein
 700 ml Gemüsefond
 1 EL Ahornsirup
 50 ml Balsamicoessig
 3 Zweige Thymian
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Maronen grob hacken, 1-2 EL für die Garnitur beiseitelegen und den Rest ebenfalls mit anschwitzen. Alles mit Weißwein ablöschen und einköcheln lassen. Mit der Hälfte des Fonds aufgießen und Fregola sarda hinzugeben. Thymian abrausen, trockenwedeln und zwei Zweige mit in den Topf geben. Fregola sarda bei mittlerer Hitze einkochen und dabei immer wieder mit Fond aufgießen. Gruyere fein reiben und beiseitestellen. Die aufgehobenen Maronen ebenfalls leicht anschwitzen.

Champignons und Steinpilze putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten. Mit Ahornsirup karamellisieren und mit Balsamico ablöschen. Mit dem restlichen Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Sobald die Fregola sarda al dente ist, den Käse untermischen und die Hitze abschalten. Für etwa 5 Minuten ziehen lassen.



Pilze sollten Sie am besten nur mit einem Tuch oder einer Pilzbürste putzen und möglichst nicht waschen. Einen Steinpilz können Sie, sofern er nicht wurmig ist, im Ganzen verarbeiten. Von den Champignons schmecken die Kappen am besten. Aus den Stielen können Sie einen Pilzfond kochen.

Für den Salat:

100 g Feldsalat
 2 Orangen
 2 EL weißer Balsamicoessig
 2 TL Dijon-Senf
 2 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Zweite Orange schälen und filetieren. Orangensaft mit Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. Feldsalat verlesen, waschen und trockenschleudern. Dressing über den Salat geben und Orangenfilets unterheben.

Für die Garnitur:

10 g Gruyere
 3-4 EL Pinienkerne

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Käse reiben. Fregola sarda mit Pinienkernen und Käse anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.